Wraps

Dauer: Mittel Kategorie: Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

150 G	Vollkornmehl
100 G	glattes Mehl
500 ML	Wasser
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren – 15 Minuten quellen lassen .
2. Die Pfanne vor dem 1. Wrap leicht befetten, dann alle herausbacken.
3. Zum Füllen eignen sich Aufstriche perfekt,
   ansonsten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
   Von saisonalen Gemüse, angebratenen Faschierten, Hühnerstreifen,...
   je nach Geschmack, ideal dabei ist, der Fülle immer ein bisschen Frischkäse oder Sauerrahm zur Bindung dazu zu mischen,
   um die Wraps gut essen zu können.

   Dreierlei Aufstriche (als eigenes Rezepte angeführt)

SEMINAR BÄUERINNEN